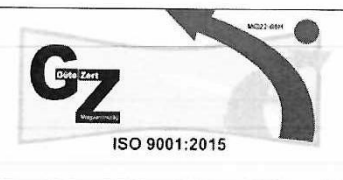




Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

34. hét

2023. augusztus 21-től 2023. augusztus 27-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 21	Citromos tea, tej Virslis croissant Félbarna kenyér	Gyümölcs joghurt	Hideg szederleves Sült alsó csirkecomb Majonéz kukoricasaláta	Görögdinnye	Citromos tea Löncs felvágott 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Kedd 22	Citromos tea Paprikás vastagkolbász 4 szelet Margarin, paradicsom ½ Félbarna kenyér	Tej	Tárkonyos pulykaraguleves Sárgaborsófőzelék Sertéspörkölt ½ feltét	Nektarin	Citromos tea Padlizsánkrém Lilahagyma Félbarna kenyér
Szerda 23	Citromos tea Sült debreceni, mustár Stangli, félbarna kenyér	Tej	Mórahalmi gazdagleves Spenótos galuska sajttal, tejföllel	Sárgabarack	Citromos tea Magyaros sajtkrém, paradicsom ½ Félbarna kenyér
Csütörtök 24	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Kígyóborka T.K. magvas kenyér, félbarna kenyér	Tej	Zöldségleves cérnametélt Főtt marhaszelet meggy mártással Főtt burgonya	Szőlő	Citromos tea Tejbedara fahéjas porcukorral Puffancs
Péntek 25	Citromos tea Téliszalámi 4 szelet, margarin Paradicsom ½ Sajtos stangli, félbarna kenyér	Vaniliás tej	Kertészleves Zúzapörkölt tarhonyával Kovászos uborka	Kókuszgolyó	Citromos tea Bécsi felvágott 3 szelet Kefir Félbarna kenyér
Szombat 26	Citromos tea Májkrém, kígyóborka Rozskenyér, félbarna kenyér	Tej	Zellerkrémleves-levesgyöngy Finomfőzelék egybefasírttal	Szőlő	Citromos tea Kockasajt 2 db, zöldpaprika ½ Félbarna kenyér
Vasárnap 27	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, lilahagyma Margarin, félbarna kenyér	Tej	Zöldborsóleves daragaluska Halrúd petrezselymes rizzsel Tartármártás	Sport szelet	Citromos tea Körtés köleskása Gofri 1 db

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök
Kiss Mariann Dietetikus

Jóváhagyta: Turcsányi László Vezető

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Készítette: Árky Tamás





Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona

1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



34. hét

ÉTLAP - DIÉTÁS ÉTREND I.

2023. augusztus 21.-2023. augusztus 27.

Nap		Normál "D"	Epekimélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 21	Reggeli	Tea, tej, virsli croissant, félbarna kenyér	Tea, tej, gabonapehely, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt	Gyümölcsjoghurt	
	Ebéd	Őszibarack leves, sült csirkecomb filé, majonéz kukoricasaláta	Őszibarack leves, sült csirke alsócomb, zöldségfelfújt	Őszibarack leves diab, sült csirke alsócomb, zöldségfelfújt, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye kocka	Görögdinnye	
	Vacsora	Tea, löncs felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, löncs felvágott, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Kedd 22	Reggeli	Tea, paprikás vastagkolbász, margarin, félbarna kenyér	Tea, soproni felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, paprikás vastagkolbász, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, sertéspörkölt feltét 1/2, sárgaborsófőzelék	Tárkonyos pulykaraguleves, csirkemell pörkölt feltét 1/2, tökfőzelék diétás	Tárkonyos pulykaraguleves, sertéspörkölt feltét 1/2, tökfőzelék diétás, nektarin
	Uzsonna	Nektarin magozott	Nektarin	
	Vacsora	Tea, padlizsánkrém, félbarna kenyér	Tea, mini májas, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, lilahagyma, zsemle
Szerda 23	Reggeli	Tea, főtt krinolin, mustár, stangli, félbarna kenyér	Tea, főtt krinolin, mustár, stangli, félbarna kenyér	Tea, sült debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, spenótos galuska	Mórahalmi gazdagleves, almafelfújt	Mórahalmi gazdagleves, almafelfújt diab, cseresznyebefőtt diab
	Uzsonna	Sárgabarack magozott	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, magyaros sajtkrém, paradicsom 1/2, zsemle
Csütörtök 24	Reggeli	Tea, gépsonka, margarin, kigyóborka, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, főtt marhaszelet, meggy mártás, főtt burgonya	Zöldségleves, főtt marhaszelet, almamártás, főtt burgonya	Zöldségleves, főtt marhaszelet, almamártás diab, főtt burgonya 1/2, üdítő
	Uzsonna	Üdítő	Üdítő	
	Vacsora	Tea, tejbedara, puffancs	Tea, tejbedara fahéjas porcukorral, puffancs	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle
Péntek 25	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, sajtos stangli, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, stangli, félbarna kenyér	Tea, téliszalámi, margarin, paradicsom 1/2, zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Vaníliás tej	
	Ebéd	Kertészleves, zúzapörkölt, törtburgonya	Kertészleves, zöldfűszeres csirkeragu, tarhonya	Kertészleves, zúzapörkölt, hajdina 1/2, túró rudi diab
	Uzsonna	Kókuszgolyó	Túró rudi	
	Vacsora	Tea, bécsi felvágott, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, kefir, félbarna kenyér	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
Szombat 26	Reggeli	Tea, májkrém, kigyóborka, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, májkrém, rozskenyér, félbarna kenyér	Tea, májkrém, kigyóborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zellerkrémleves, egybefasírt, finomfőzelék	Zellerkrémleves, egybefasírt, finomfőzelékpüré	Zellerkrémleves, egybefasírt, finomfőzelék diab, őszibarack befőtt diab
	Uzsonna	Tejszelet	Tejszelet	
	Vacsora	Tea, kockasajt, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, kockasajt, zöldpaprika 1/2, zsemle
Vasárnap 27	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, lilahagyma, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, lilahagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldborsóleves, halrúd, petrezselymes rizs, tartármártás	Zöldborsópüré leves, halrúd, petrezselymes rizs, cékla	Zöldborsóleves, halrúd, petrezselymes rizs 1/2, tartármártás diab, meggy befőtt diab
	Uzsonna	Sport szelet	Dörmi	
	Vacsora	Tea, körtés köleskása, gofri	Tea, körtés köleskása, gofri 1 db	Tea, csirkemell sonka, margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus Arky Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

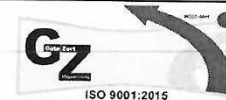
Elérhetőség: elemez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető orvosi





Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



34. hét ETLP - DIETAS ÉTREND II. 2023. augusztus 21.-2023. augusztus 27.

Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 21	Reggeli	Tea, tej, gabonapehely, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack leves, sült csirkecomb filé, zöldségfelfújt	Őszibarack leves diab, sült csirkecomb filé, zöldségfelfújt, üdítő	Őszibarack leves TM, sült csirkecomb filé, zöldségfelfújt TM
	Uzsonna	Görögdinnye kocka		Görögdinnye kocka
Kedd 22	Vacsora	Tea, zellerpüré, darált löncs felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré, darált löncs felvágott, félbarna kenyér	Tea, zellerpüré TM, darált löncs felvágott, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, kefir, sopronikrém, félbarna kenyér	Tea, kefir, sopronikrém, félbarna kenyér	Tea, sopronikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves, csirkemell pörkölt feltét 1/2, tökfőzelék diétás	Tárkonyos pulykaragu leves, csirkemell pörkölt feltét 1/2, tökfőzelék diétás, őszibarack befőtt diab	Tárkonyos pulykaragu leves TM, csirkemell pörkölt feltét 1/2, tökfőzelék TM
Szerda 23	Uzsonna	Őszibarack befőtt		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, padlizsánkrém, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, darált csirkemell sonka, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, krinolinkrém, félbarna kenyér	Tea, krinolinkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Csütörtök 24	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, almafelfújt	Mórahalmi gazdagleves, almafelfújt diab, cseresznyebefőtt diab	Mórahalmi gazdagleves TM, almafelfújt TM
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér	Tea, magyaros sajtkrém, darált tavaszi felvágott, félbarna kenyér	Tea, darált tavaszi felvágott, margarin, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, sárgarépa püré, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, sárgarépa püré, sonkakrém, félbarna kenyér
Péntek 25	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, főtt marha, almamártás, főtt burgonya	Zöldségleves, főtt marha, almamártás diab, főtt burgonya 1/2, üdítő	Zöldségleves, főtt marha, almamártás TM, főtt burgonya
	Uzsonna	Üdítő		Üdítő
	Vacsora	Tea, tejbédara, puffancs	Tea, turistakrém, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér
Szombat 26	Reggeli	Tea, karfiol püré, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré, olaszkrém, félbarna kenyér	Tea, karfiol püré TM, olaszkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Vaníliás tej		Növényi tej
	Ebéd	Kertészleves, zöldfűszeres csirkeragu, törtburgonya	Kertészleves, zöldfűszeres csirkeragu, törtburgonya 1/2, túró rudi diab	Kertészleves, zöldfűszeres csirkeragu TM, törtburgonya
	Uzsonna	Túró rudi		Üdítő
Vasárnap 27	Vacsora	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, natúr joghurt, májkrém, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, májkrém, félbarna kenyér	Tea, májkrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zellerkrémleves, egybefasírt, finomfőzelékpüré	Zellerkrémleves, egybefasírt, finomfőzelékpüré diab, őszibarack befőtt diab	Zellerkrémleves TM, egybefasírt, finomfőzelékpüré TM
Vasárnap 27	Uzsonna	Tejszelet		Őszibarack befőtt
	Vacsora	Tea, brokkoli püré, kockasajt 1 db, darált zala, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, kockasajt 1 db, darált zala, félbarna kenyér	Tea, brokkoli püré, darált zala, félbarna kenyér
	Reggeli	Tea, zöldség püré, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré, marha párizsikrém, félbarna kenyér	Tea, zöldség püré TM, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
Vasárnap 27	Ebéd	Zöldborsópüréleves, halrúd, rizspép, tartármártás	Zöldborsópüréleves, halrúd, rizspép 1/2, tartármártás diab, meggy befőtt diab	Zöldborsópüréleves TM, halrúd, rizspép, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Meggy befőtt
	Vacsora	Tea, körtés köleskása, gofri 1 db	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonkakrém, félbarna kenyér

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus / Árkó Tamás Konyhafőnök

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elmez@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tunyi Tünde Vezető, ápoló





Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



34. hét ÉTLAP - DIETÁS ÉTREND III. 2023. augusztus 21.-2023. augusztus 27.

Nap	Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vesekímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 21	Reggeli	Tea, tej, gabonapehely, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, párizsi felvágott, margarin, zsemle
	Tízórai	Gyümölcsjoghurt	Növényi tej	Tea, párizsi 2 szelet, margarin, zsemle
	Ebéd	Szederleves, sült csirkecomb, kukoricasaláta	Őszib. leves TM, sült cs.comb, zöldségfelfűjt TM	Őszibarack leves TM diab, sült csirkecomb, zöldségfelfűjt TM, üdítő
	Uzsonna	Görögdinnye	Görögdinnye	Tea, löncs felv., marg., zöldp. 1/2, zsemle
	Vacsora	Tea, csirkemell s., marg., zöldpapr. 1/2, félbarna k.	Tea, löncs felv., marg., zöldp. 1/2, félbarna k.	Tea, löncs felv. 2 szelet, marg., zöldpapr. 1/2, zsemle
Kedd 22	Reggeli	Tea, trappista sajt, marg., paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, marg., parad. 1/2, félbarna kenyér	Tea, paprikás szalámi, marg., parad. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, soproni felv. 2 szelet, margarin, zsemle
	Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves, csirkemell pörkölt 1/2, tökfőzelék	Tárkonyos pulykaragu leves TM, sertéspörkölt 1/2, tökfőzelék TM	Tárkonyos pulykaragu leves TM, sertéspörkölt 1/2, tökfőzelék TM, nektarin
	Uzsonna	Nektarin	Nektarin	Tárkonyos pulykaragu leves TM, csirkemell pörkölt 1/2, tökfőzelék TM, nektarin
	Vacsora	Tea, padlizsánkrém, lillahagyma, félbarna kenyér	Tea, padlizsánkrém, lillahagyma, félbarna k.	Tea, padlizsánkrém, lillahagyma, zsemle
Szerda 23	Reggeli	Tea, tükörtojás, stangli, félbarna kenyér	Tea, sült debreceni, mustár, félbarna kenyér	Tea, sült debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, tükörtojás, zsemle
	Ebéd	Mórahalmi gazdagleves, spenótos galuska	Mórahalmi gazdagleves TM, almafelfűjt TM	Mórahalmi gazdagleves TM, almafelfűjt TM diab, cseresznye befőtt diab
	Uzsonna	Sárgabarack	Sárgabarack	Mórahalmi gazdagleves TM, almafelfűjt TM diab, cseresznye befőtt diab
	Vacsora	Tea, magyaros sajtkrém, paradicsom 1/2, félbarna kenyér	Tea, tavaszi felv., marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, tavaszi felv., marg., parad. 1/2, zsemle
Csütörtök 24	Reggeli	Tea, tonhalkrém, kigyóuborka, tk kenyér	Tea, gépsonka, marg., kigyóuborka, tk kenyér	Tea, tavaszi felv. 2 szelet, marg., zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, gépsonka, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Ebéd	Zöldségleves, főtt marhaszelet, meggymártás, főtt burgonya	Zöldségleves, főtt marhaszelet, almamártás TM, főtt burgonya	Tea, gépsonka 2 szelet, marg., kigyóuborka, zsemle
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő	Zöldségleves, főtt marhaszelet, almamártás TM diab, főtt burgonya 1/2, üdítő
	Vacsora	Tea, tejbédara, puffancs	Tea, turista felv., margarin, félbarna kenyér	Zöldségleves, főtt marhaszelet, almamártás TM diab, főtt burgonya 1/2, üdítő
Péntek 25	Reggeli	Tea, zöldf. tömlős sajt, parad. 1/2, sajtos stangli	Tea, téliszalámi, marg., parad. 1/2, félbarna k.	Tea, turista felv., margarin, zsemle
	Tízórai	Vaníliás tej	Növényi tej	Tea, turista felv. 2 szelet, margarin, zsemle
	Ebéd	Kertészleves, zúzapörkölt, tarhonya, kovászos ub.	Kertészleves, zúzapörkölt, tarh., kovászos ub.	Tea, téliszalámi, marg., parad. 1/2, zsemle
	Uzsonna	Kókuszgolyó	Üdítő	Kertészleves, zúzapörkölt, hajdina 1/2, kovászos ubroka, üdítő
	Vacsora	Tea, csirkemell s., kefir, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, félbarna kenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle
Szombat 26	Reggeli	Tea, szardíniakrém, kigyóuborka, rozskenyér	Tea, májkrém, kigyóuborka, rozskenyér	Tea, tonhalkrém, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, májkrém, kigyóuborka, zsemle
	Ebéd	Zellerkrémleves, főtt tojás, finomfőzelék	Zellerkrémleves TM, fasírt, finomfőzelék TM	Tea, májkrém, kigyóuborka, zsemle
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő	Zellerkrémleves TM, fasírt, finomfőzelék TM diab, őszibarack befőtt diab
	Vacsora	Tea, kockasajt, zöldpapr. 1/2, félbarna kenyér	Tea, zala felv., marg., zöldpapr. 1/2, félbarna k.	Zellerkrémleves TM, fasírt, finomfőzelék TM diab, őszibarack befőtt diab
Vasárnap 27	Reggeli	Tea, tömlős sajt, lillahagyma, félbarna kenyér	Tea, marha p., marg., lillahagyma, félbarna k.	Tea, zala felv., marg., zöldpapr. 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej	Tea, zala felv. 2 szelet, marg., zöldpapr. 1/2, zsemle
	Ebéd	Zöldborsóleves, halrúd, petr. rizs, tartármártás	Zöldborsóleves, halrúd, petr. rizs, cékla	Tea, marha p., marg., lillahagyma, zsemle
	Uzsonna	Sport szelet	Meggy befőtt	Zöldborsóleves, halrúd, petrezselymes rizs 1/2, cékla, meggy befőtt diab
	Vacsora	Tea, körtés köleskása, gofri	Tea, csirkemell s., margarin, félbarna kenyér	Zöldborsóleves, halrúd 3 db, petrezselymes rizs 1/2, cékla, meggy befőtt diab
				Tea, csirkemell s., margarin, zsemle

Készítette: Kiss Mariann Dietetikus *M* Árkó Tamás Konyhafőnök *A*

Az étlapon a változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Kiss Mariann

Elérhetőség: elelemz@kamerdo.hu

Jóváhagyta: Tünde Tünde vezető ápoló *T*

